



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE
DIREZIONE CENTRALE PER LA FORMAZIONE



Dipartimento dei Vigili del Fuoco del
Soccorso Pubblico e della Difesa Civile

DCFORM

REGISTRO UFFICIALE - USCITA

Prot. n. DCFORM- 0010279 del 20/03/2014

Alle Direzioni Centrali

Alle Direzioni Regionali e Interregionali VV.F.

Ai Comandi Provinciali VV.F .

All' Ufficio Centrale Ispettivo

Agli Uffici di Diretta Collaborazione del Capo
Dipartimento

Agli Uffici di Diretta Collaborazione del Capo del
C.N.VV.F.

OGGETTO: Organizzazione dell'attività addestrativa motoria professionale per il personale operativo VV.F. – Formazione e aggiornamento del personale istruttore, definizione attività, programmi e strutturazione corsi.

La presente circolare, definisce obiettivi e pacchetti didattici finalizzati alla formazione del personale istruttore ginnico, sulla base del modello organizzativo nazionale dell'attività addestrativa motoria professionale per il personale operativo VV.F..

PERCORSI FORMATIVI

A. Corso di formazione per Referente Ginnico VF

- Requisiti di accesso**
- appartenenza al ruolo operativo
 - esecutore TPSS
- Durata del corso**
- modulo didattico di 24 ore complessive (allegato 3)
- Sede di svolgimento**
- Comando provinciale



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE
DIREZIONE CENTRALE PER LA FORMAZIONE

- Staff preposto**
- Funzionario Ginnico Sportivo (in caso di non disponibilità sarà sostituito da Funzionario dei Ruoli Operativi);
 - Istruttori Ginnici e Istruttori Ginnici Esperti VF (rapporto docente/discente 1:10)
- Numero corsisti**
- può variare a seconda delle esigenze specifiche territoriali e al numero di docenti disponibili
- Prove finali**
- **scritta** questionario a risposta multipla (punteggio minimo 80/100);
 - **pratica** organizzazione e realizzazione di un'attività guidata (punteggio minimo 80/100).

La commissione esaminatrice, nominata dal Direttore Regionale competente, certifica l'esito delle prove. L'attestato di frequenza e superamento del corso è rilasciato dal Direttore Regionale VV.F.

Per quanto attiene gli Uffici Centrali, alla nomina della commissione e al rilascio dei sopra indicati attestati provvede il Direttore Centrale per la Formazione.

B. Corso di formazione per Istruttore Ginnico VF

- Requisiti di accesso**
- appartenenza al ruolo operativo da almeno 5 anni;
 - esecutore T.P.S.S.;
 - possesso di almeno uno dei seguenti titoli di seguito riportati:
 - a) laurea triennale o specialistica in Scienze motorie, o titolo equiparato -I.S.E.F.;
 - b) brevetti federale di allenatore in discipline sportive olimpiche e non, riconosciute dal CONI;
 - c) istruttore di nuoto e salvamento VF;
 - d) Referente Ginnico VF da almeno due anni.
- Prove preselettive**
- **scritta** - questionario a risposta multipla per accertare il possesso delle conoscenze basilari riportate nel modulo didattico di formazione;
 - **pratica** - il candidato deve sostenere e superare le seguenti prove (allegato 01):
 - a) trazioni alla sbarra;
 - b) distensioni su panca piana con 35 kg;
 - c) metri 1600 di corsa piana.

La valutazione è effettuata come riportato nella relativa scheda di verifica (allegato 2).



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE
DIREZIONE CENTRALE PER LA FORMAZIONE

Durata del corso due moduli didattici per un totale di 72 ore complessive così suddivise:
- modulo di Metodologie Didattiche (36 ore);
- modulo tecnico (36 ore).

Numero corsisti *modulo tecnico* - rapporto docente/discenti non superiore 1:10;
Qualora l'affluenza al corso superi le 20 unità si deve prevedere un'ulteriore docente con funzione di coordinamento tecnico didattico, da individuarsi prioritariamente tra il personale istruttore ginnico esperto.

Prove finali **orale, scritta e pratica** - al fine di accertare il possesso della capacità di:
- applicare correttamente programmi, strumenti didattici e metodi di valutazione previsti per i corsi di formazione VF;
- organizzare e pianificare l'addestramento motorio professionale;
- somministrare test specifici di valutazione funzionale.

Il corso si considera superato conseguendo un punteggio complessivo uguale o $> 80/100$. Il candidato che ottiene un punteggio uguale o $> 95/100$, può essere inserito nell'elenco degli aspiranti Istruttori Ginnici Esperti VF.

C. Corso di formazione per Istruttore Ginnico VF Esperto

Requisiti di accesso

- Appartenenza al ruolo operativo da almeno 5 anni;
- Istruttore Ginnico VF da almeno 3 anni;
- Istruttore Ginnico VF con valutazione di fine corso uguale o $> 95/100$.

Requisiti preferenziali

- in ordine di rilevanza decrescente:
 1. dottorato di ricerca in discipline attinenti le Scienze Motorie;
 2. master di secondo livello in discipline attinenti le Scienze Motorie;
 3. master di primo livello in discipline attinenti le Scienze Motorie;
 4. laurea specialistica in Scienze motorie;
 5. laurea in Scienze motorie (triennale) o titolo equiparato (ISEF);
 6. docenze e/o esperienze didattiche in ambito ginnico di almeno 3 anni presso le sedi centrali di formazione VVF.

Durata del corso due moduli didattici così suddivisi:
- modulo settimanale di Metodologie Didattiche Avanzate (36 ore);



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE
DIREZIONE CENTRALE PER LA FORMAZIONE

- affiancamento agli Istruttori Ginnici Esperti incaricati, per almeno due settimane nei "Corsi di Formazione per Istruttori Ginnici VF" (72 ore).

Numero corsisti

modulo tecnico - rapporto docente/discenti non superiore 1/5;
Qualora l'affluenza al corso superi le 10 unità si deve prevedere un'ulteriore docente con funzione di coordinamento tecnico didattico.

Prove finali

orale al fine di accertare il possesso della capacità di:
- applicare correttamente programmi, strumenti didattici e metodi di valutazione previsti per i corsi di formazione VF;
- organizzare e pianificare l'addestramento motorio professionale;
- somministrare test specifici di valutazione funzionale.

La Commissione, nominata dalla Direzione Centrale della Formazione e composta da personale dirigente e direttivo della Direzione stessa (di cui almeno uno del ruolo ginnico sportivo), provvede all'effettuazione dell'esame teorico, superato se il candidato ottiene un punteggio uguale o > 80/100, e all'eventuale rilascio della qualifica di Istruttore Ginnico Esperto VF.

DISPOSIZIONI TRANSITORIE

Il personale già Istruttore Ginnico VF può ottenere l'abilitazione di Istruttore Ginnico Esperto VF, in relazione alle dotazioni sopra indicate, qualora in possesso dei seguenti requisiti:

- anzianità di servizio di almeno anni cinque;
- aver svolto in almeno tre corsi di formazione di base per VFP mansioni di Istruttore Ginnico VF ;
- superamento di una prova scritta e orale (con conseguimento di una valutazione complessiva uguale o superiore al 95/100 del punteggio totale).

Viene data precedenza di accesso a tale ultima procedura al personale che ha svolto compiti di docente nei corsi di Standardizzazione per Istruttori Ginnici VF svolti sino alla data di entrata in vigore della presente circolare.

REVOCA E RICONVALIDA DELLE ABILITAZIONI

La Direzione Centrale Formazione nel caso di condotta negligente o omissiva da parte dell'istruttore, ovvero a seguito di più gravi inflazioni disciplinari, valuta la possibilità di revocare



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE
DIREZIONE CENTRALE PER LA FORMAZIONE

le abilitazioni conferite. In particolare, il caso è applicabile alla mancata presentazione senza giustificato motivo per lo svolgimento di mansioni inerenti i profili di competenza o per la partecipazione a stages di aggiornamento.

L'eventuale riconvalida potrà avvenire esclusivamente a seguito di verifica da parte di una Commissione appositamente nominata dalla Direzione Centrale della Formazione.

ALBO PROFESSIONALE

All'Area I Coordinamento e Sviluppo della Direzione Centrale della Formazione è demandata la gestione (inserimento, aggiornamento nominativi, revoca e riconvalida abilitazione) dell'albo professionale degli istruttori ginnici VF e degli istruttori ginnici esperti VF).

FASE DI SPERIMENTAZIONE

Al fine di un'accurata determinazione dei pacchetti didattici, le prime tre edizioni di ciascun modulo formativo avranno carattere sperimentale. Sulla base delle esperienze maturate, qualora, risulti necessario, saranno apportate le opportune modifiche agli stessi da parte della Direzione Centrale Formazione.

Allegati:

- *Allegato 1 – Protocollo prove di preselezione per corsi di formazione Istruttori Ginnici VF*
- *Allegato 2 – Scheda prova preselettiva per corsi di formazione Istruttori Ginnici VF*
- *Allegato 3 – Modulo didattico corso di formazione Referenti Ginnici VF*
- *Allegato 4 – Modulo tecnico corso di formazione Istruttori Ginnici VF*

IL DIRETTORE CENTRALE
(Agresta)

gh

**PROTOCOLLO PROVE DI PRESELEZIONE PER
CORSI DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNICO VF****TRAZIONI ALLA SBARRA****PROTOCOLLO**

Obiettivo: valutazione della capacità di forza dei muscoli adduttori degli arti superiori (capacità di sollevare il proprio corpo, dalla posizione di sospensione tesa). Il candidato deve effettuare il *massimo numero di ripetizioni in un minuto*, dell'esercizio denominato "trazioni alla sbarra".

Protocollo del test: il candidato, seguendo le indicazioni e con l'aiuto dell'istruttore, deve posizionarsi in sospensione tesa alla sbarra, con impugnatura dorsale (pollici in dentro) e con un passo tale da permettergli di raggiungere, nella posizione di braccia flesse, mento che supera la sbarra, la perpendicolarità dell'avambraccio rispetto alla sbarra stessa.

Posizione di partenza: in sospensione alla sbarra, impugnatura dorsale, braccia completamente distese.

Esecuzione: effettuare una trazione completa.

Posizione di arrivo: braccia completamente flesse, mento che supera la sbarra.

Nel rispetto del protocollo del test ogni ripetizione è considerata valida quando il candidato, partendo da braccia completamente distese, termini la trazione superando la sbarra con il mento.

È inoltre necessario che tra le ripetizioni e durante la singola ripetizione *non vi sia soluzione di continuità, per cui il test dovrà essere effettuato senza alcuna interruzione*. Le ripetizioni parziali e/o incomplete non saranno conteggiate.

SPINTE SU PANCA (carico pari a kg 35)**PROTOCOLLO**

Obiettivo: valutazione della capacità di forza resistente dei muscoli estensori degli arti superiori e della muscolatura pettorale. Il candidato deve effettuare il *massimo numero di ripetizioni in un minuto*, dell'esercizio denominato "distensioni su panca piana" eseguito con bilanciere guidato (Multipower).

Protocollo del test: il candidato, seguendo le indicazioni e con l'aiuto dell'istruttore, deve porsi, supino su una panca piana, piedi al suolo, con il bilanciere all'altezza del petto e con arti superiori distesi.

Da tale posizione impugnerà il bilanciere con un passo tale da permettergli di raggiungere, nella posizione di braccia piegate, la perpendicolarità dell'avambraccio rispetto al bilanciere.

Una volta impugnato il bilanciere, il candidato dovrà effettuare un piegamento degli arti superiori, in maniera tale che l'attrezzo sfiori il petto per consentire di fissare i fermi di sicurezza.

Posizione di partenza: supini su panca, piedi al suolo, braccia piegate, con bilanciere in appoggio sui fermi di sicurezza.

Esecuzione: distendere completamente gli arti superiori.

Posizione di arrivo: braccia tese.

Affinché possa essere considerata valida, ogni singola ripetizione deve iniziare da braccia piegate, bilanciere in appoggio sui fermi di sicurezza e terminare quando gli arti superiori sono tesi. Le ripetizioni parziali e/o incomplete non saranno conteggiate.

1600 m CORSA PIANA - TEST DEL MIGLIO

PROTOCOLLO

Obiettivo: valutazione della capacità di resistenza. Il candidato deve percorrere la distanza stabilita nel minor tempo possibile.

Protocollo del test: partendo al segnale convenuto il candidato deve percorrere nel minor tempo possibile, tutto il tracciato, rispettando il senso di marcia e i vincoli imposti durante il percorso ed evitando di ostacolare gli altri candidati. Il candidato può, ove lo ritenesse opportuno e a sua completa discrezione, interrompere la prova in qualunque momento.

g.l.

h

SCHEDA PROVA PRESELETTIVA CORSI DI FORMAZIONE ISTRUTTORI GINNICI VF

CANDIDATO: _____

DIREZIONE REGIONALE: _____

QUALIFICA: _____

COMANDO: _____

DATA: ____/____/____

PROVE PRATICHE	VALUTAZIONE								
	0	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1. TRAZIONI ALLA SBARRA									
2. DISTENSIONI SU PANCA PIANA									
3. CORSA PIANA DI 1600 mt.									

PROVA SCRITTA	VALUTAZIONE								
	0	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1. QUESTIONARIO									

Punteggio prova scritta:

IDONEO:

NON IDONEO:

Punteggio medio prove pratiche:

IDONEO:

NON IDONEO:

COMMISSIONE D'ESAME:

PRESIDENTE: _____

COMPONENTE: _____

COMPONENTE: _____

FIRMA DEL CANDIDATO

TL

M

PARAMETRI DI VALUTAZIONE

PROVA PRATICA

NUMERO TRAZIONI ALLA SBARRA	0	1	2	3	4	5	6	7	8
VALUTAZIONE IN PERCENTUALE	0	30	40	50	60	70	80	90	100

NUMERO SPINTE SU PANCA PIANA	0/8	9/11	12/14	15/17	18/20	21/23	24/26	27/30	>30
VALUTAZIONE IN PERCENTUALE	0	30	40	50	60	70	80	90	100

SECONDI PERCORRENZA MIGLIO	>556	556/526	525/496	495/466	465/436	435/406	405/376	375/346	<346
VALUTAZIONE IN PERCENTUALE	0	30	40	50	60	70	80	90	100

PROVA TEORICA SCRITTA

RISPOSTE ESATTE	0/12	13	14	15	16	17	18	19	20
VALUTAZIONE IN PERCENTUALE	0	30	40	50	60	70	80	90	100

PROTOCOLLO:

1. ciascuna verifica viene espressa in centesimi;
2. la prova pratica si intende superata se viene conseguito un punteggio maggiore o uguale a 60/100, ottenuto dalla media delle tre verifiche;
3. la prova pratica non è superata se in una delle verifiche si è ottenuto un punteggio inferiore a 30/100;
4. la prova teorico scritta non è superata se si è ottenuto un punteggio inferiore a 60/100;
5. il punteggio finale è dato dalla media tra il punteggio conseguito nella prova pratica e quello conseguito nella prova teorica scritta;

g l

h

ORARIO	PRIMA GIORNATA	SECONDA GIORNATA	TERZA GIORNATA
8:30 - 13:30	<p>A. PRESENTAZIONE FINALITÀ DEL CORSO E CONSEGNA MATERIALE DIDATTICO</p> <p>A. ILLUSTRAZIONE CIRCOLARI ATTIVITÀ ADDESTRATIVA MOTORIA</p> <p>A. MANSIONI DEL REFERENTE GINNICO VF ATTINENTI IL D.LGS. 81/2008</p>	<p>A. CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL SISTEMA CARDIO - RESPIRATORIO</p> <p>B. SCHEDE DI ATTIVITÀ VVF RELATIVE ALLE ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO</p> <p>B. POSTURE CORRETTE NELL'ESECUZIONE DEL MOVIMENTO</p>	<p>C. CENNI DI BIOENERGETICA MUSCOLARE E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>B. SCHEDE DI ATTIVITÀ VVF RELATIVE ALLE ESERCITAZIONI CON ATTREZZATURE</p> <p>B. POSTURE CORRETTE NELL'ESECUZIONE DEL MOVIMENTO</p>
13:30 - 14:30	PAUSA PRANZO		
14:30 - 17:30	<p>A. CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATI ALLA MECCANICA DELL'APPARATO Locomotore</p>	<p>B. MOVIMENTAZIONE CARICHI - ASPETTI ERGONOMICI NEL SOLLEVAMENTO - PREVENZIONE INFORTUNI</p> <p>B. VERIFICA FUNZIONALITÀ E SICUREZZA DELLE ATTREZZATURE</p>	<p>PROVE FINALI</p> <p>CHIUSURA DEL CORSO</p>

A - LEZIONE TEORICA
B - LEZIONE TEORICO - PRATICA

94

M

2

MODULO TECNICO CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI GINNICI VF

ALLEGATO 4

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1°- 2° PERIODO 07.00/08.45		ADDESTRAMENTO FISICO DI BASE ILLUSTRAZIONE PROGRESSIONI	ADDESTRAMENTO FISICO DI BASE ESECUZIONE PROGRESSIONI	ADDESTRAMENTO FISICO DI BASE ESECUZIONE PROGRESSIONI	ADDESTRAMENTO FISICO DI BASE ESECUZIONE PROGRESSIONI
PAUSA					
3°- 4° PERIODO 09.00/10.45	PRESENTAZIONE CORSO	ADDESTRAMENTO MOTORIO PROFESSIONALE ALLENAMENTO SOSPENSIONE	ADDESTRAMENTO MOTORIO PROFESSIONALE ALLENAMENTO TRASPORTI	ADDESTRAMENTO MOTORIO PROFESSIONALE ALLENAMENTO VOLTEGGI/SCAVVALLAMENTI	VERIFICHE FINALI
5°- 6° PERIODO 10.45/12.30	ADDESTRAMENTO FISICO DI BASE INTRODUZIONE	TEST VALUTAZIONE FUNZIONALE	ADDESTRAMENTO MOTORIO PROFESSIONALE CIRCUITI	ADDESTRAMENTO MOTORIO PROFESSIONALE ALLENAMENTO AEROBICO	VERIFICHE FINALI
7° PERIODO 12.30/13.30	ADDESTRAMENTO MOTORIO PROFESSIONALE INTRODUZIONE	ESERCITAZIONI TECNICO- PRATICHE ALLENAMENTO SOSPENSIONE	ESERCITAZIONI TECNICO- PRATICHE ALLENAMENTO TRASPORTI	ESERCITAZIONI TECNICO- PRATICHE ALLENAMENTO VOLTEGGI/SCAVVALLAMENTI	VERIFICHE FINALI
PAUSA PRANZO					
8°- 9° PERIODO 14.45/16.30	PRESENTAZIONE ATTIVITA' SPORTIVA VF NORMATIVE	ESERCITAZIONI TECNICO- PRATICHE VALUTAZIONE FUNZIONALE	ESERCITAZIONI TECNICO- PRATICHE CIRCUITI	ESERCITAZIONI TECNICO- PRATICHE ALLENAMENTO AEROBICO	

85